

Physical Education

Unang Markahan – Modyul 3: Exhibits Transfer of Weight



PAG-AARI NG PAMAHALAAN
HINDI IPINAGBIBILI

Physical Education– Unang Baitang
Alternative Delivery Mode
Unang Markahan – Modyul 3: Exhibits Transfer of Weight
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa **Batas Republika 8293, Seksiyon 176** na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anomang akda ang Pamahalaan ng Pilipinas. Gayonpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksiyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o brand name, tatak o trademark, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtataglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuha ang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anomang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga orihinal na may-akda ng mga ito.

Walang anomang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anomang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon
Kalihim: Leonor Magtolis Briones
Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat: Ellen C. Bassig

Editor: Noli B. Abrigo, Cora Pattaguan, Antonette S. Andres, Randall B. Talamayan

Tagasuri: Aida B. Talamayan, Vissia B. Asuncion, Denis M. Agbayani

Tagaguhit: Aristotle S. Daquioag

Tagalapat: Ellen C. Bassig

Tagapamahala: Estela L. Cariño

Rhoda T. Razon

Octavio V. Cabasag

Rizalino G. Caronan

Roderic B. Guinuay

Estela S. Cabaro

Jessica T. Castañeda

Inilimbag sa Pilipinas ng _____

Department of Education – Region II

Office Address: Regional Government Center, Carig Sur, Tuguegarao City, 3500
Telefax: (078) 304-3855; (078) 396-9728
E-mail Address: region2@deped.gov.ph

Physical Education

**Unang Markahan – Modyul 4:
Exhibits Transfer of Weight**

Paunang Salita

Para sa tagapagdaloy:

Malugod na pagtanggap sa asignaturang **Physical Education 1** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul para sa araling **Exhibits Transfer of Weight**.

Ang modyul na ito ay pinagtulungang dinisenyo, nilinang at sinuri ng mga edukador mula sa pampubliko at pampribadong institusyon upang gabayan ka, ang gurong tagapagdaloy upang matulungang makamit ng mag-aaral ang pamantayang itinakda ng Kurikulum ng K to12 habang kanilang pinanagumpayan ang pansarili, panlipunan at pang-ekonomikong hamon sa pag-aaral.

Ang tulong-aral na ito ay umaasang makauugnay ang mag-aaral sa mapatnubay at malayang pagkatuto na mga gawain ayon sa kanilang kakayahan, bilis at oras. Naglalayon din itong matulungan ang mag-aaral upang makamit ang mga kasanayang pan-21 siglo habang isinasaalang-alang ang kanilang mga pangangailangan at kalagayan.

Bilang tagapagdaloy, inaasahang bibigyan mo ng paunang kaalaman ang mag-aaral kung paano gamitin ang modyul na ito. Kinakailangan ding subaybayan at itala ang pag-unlad nila habang hinahayaan silang pamahalaan ang kanilang sariling pagkatuto. Bukod dito, inaasahan mula sa iyo na higit pang hikayatin at gabayan ang mag-aaral habang isinasagawa ang mga gawaing nakapaloob sa modyul.

Para sa mag-aaral:

Malugod na pagtanggap sa **Physical Education 1** ng Alternative Delivery Mode (ADM) Modyul ukol sa **Exhibits Transfer of Weight**.

Ang modyul na ito ay ginawa bilang tugon sa iyong pangangailangan. Layunin nitong matulungan ka sa iyong pag-aaral habang wala ka sa loob ng silid-aralan. Hangad din nitong madulutan ka ng mga makabuluhang oportunidad sa pagkatuto.

Ang modyul na ito ay may mga bahagi at **icon** na dapat mong maunawaan.



Alamin

Sa bahaging ito, malalaman mo ang mga dapat mong matutuhan sa modyul.



Subukin

Sa pagsusulit na ito, makikita natin kung ano na ang kaalaman mo sa aralin ng modyul. Kung nakuha mo ang lahat ng tamang sagot (100%), maaari mong laktawan ang bahaging ito ng modyul.



Balikan

Ito ay maikling pagsasanay o balik-aral upang matulungan kang maiugnay ang kasalukuyang aralin sa naunang leksyon.



Tuklasin

Sa bahaging ito, ang bagong aralin ay ipakikilala sa iyo sa maraming paraan tulad ng isang kuwento, awitin, tula, pambukas na suliranin, gawain o isang sitwasyon.



Suriin

Sa seksyong ito, bibigyan ka ng maikling pagtalakay sa aralin. Layunin nitong matulungan kang maunawaan ang bagong konsepto at mga kasanayan.



Pagyamanin

Binubuo ito ng mga gawaing para sa mapatnubay at malayang pagsasanay upang mapagtibay ang iyong pang-unawa at mga kasanayan sa paksa. Maaari mong iwasto ang mga sagot mo sa pagsasanay gamit ang susi sa pagwawasto sa huling bahagi ng modyul.



Isaisip

Naglalaman ito ng mga katanungan o pupunan ang patlang ng pangungusap o talata upang maproseso kung anong natutuhan mo mula sa aralin.



Isagawa

Ito ay naglalaman ng gawaing makatutulong sa iyo upang maisalin ang bagong kaalaman o kasanayan sa tunay na sitwasyon o realidad ng buhay.



Tayahin

Ito ay gawain na naglalayong matasa o masukat ang antas ng pagkatuto sa pagkamit ng natutuhang kompetensi.



Karagdagang Gawain

Sa bahaging ito, may ibibigay sa iyong panibagong gawain upang pagyamanin ang iyong kaalaman o kasanayan sa natutuhang aralin.



Susi sa Pagwawasto

Naglalaman ito ng mga tamang sagot sa lahat ng mga gawain sa modyul.

Sa katapusan ng modyul na ito, makikita mo rin ang:

Sanggunian

Ito ang talaan ng lahat ng pinagkuhanan sa paglikha o paglinang ng modyul na ito.

Ang sumusunod ay mahahalagang paalala sa paggamit ng modyul na ito:

1. Gamitin ang modyul nang may pag-iingat. Huwag lalagyan ng anumang marka o sulat ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.
2. Huwag kalimutang sagutin ang *Subukin* bago lumipat sa iba pang gawaing napapaloob sa modyul.
3. Basahing mabuti ang mga panuto bago gawin ang bawat pagsasanay.
4. Obserbahan ang katapatan at integridad sa pagsasagawa ng mga gawain at sa pagwawasto ng mga kasagutan.
5. Tapusin ang kasalukuyang gawain bago pumunta sa iba pang pagsasanay.
6. Pakibalik ang modyul na ito sa iyong guro o tagapagdaloy kung tapos nang sagutin lahat ng pagsasanay.

Kung sakaling ikaw ay mahirapang sagutin ang mga gawain sa modyul na ito, huwag mag-aalinlangang konsultahin ang inyong guro o tagapagdaloy. Maaari ka rin humingi ng tulong kay nanay o tatay, o sa nakatatanda mong kapatid o sino man sa iyong mga kasama sa bahay na mas nakatatanda sa iyo. Laging itanim sa iyong isipang hindi ka nag-iisa.

Umaasa kami, sa pamamagitan ng modyul na ito, makararanas ka ng makahulugang pagkatuto at makakakuha ka ng malalim na pang-unawa sa kaugnay na mga kompetensi. Kaya mo ito!



Alamin

Sa modyul na ito ay matututuhan ang tungkol sa transfer of weight. Kalakip nito ang mga aralin at gawain na makatutulong sa mag-aaral upang lubos na munawaan ang paksa.

Mayroon din itong mga pagsasanay na kailangang gawin sa patnubay ng guro, magulang o sino mang maaaring gagabay sa mag-aaral upang lalong humusay at maisabuhay ang mga kasanayang ito.

Ang mga sumusunod ay mga kasanayang inaasahang matatamo ng mag-aaral pagkatapos ng pag-aaral ng modyul na ito:

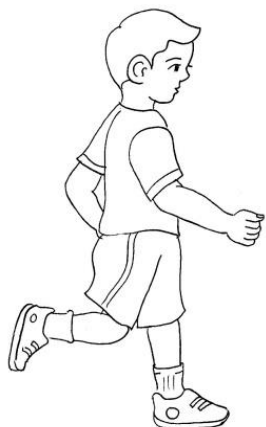
1. exhibits transfer of weight; (PE1BM-Ig-h-4)
2. engages in fun and enjoyable physical activities with coordination; (PE1PF-Ia-h-2)



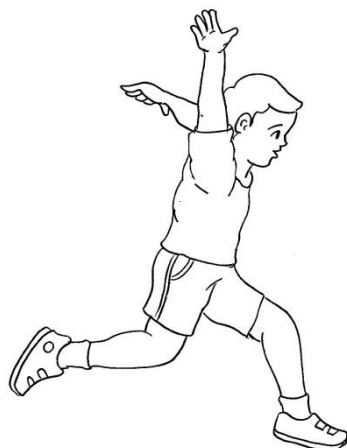
Subukin

Lagyan ng tsek (✓) ang larawan na nagpapakita ng paglipat ng timbang at ekis (X) kung hindi.

1.



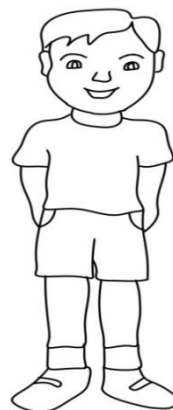
2.



3.



4.



5.



Aralin 1

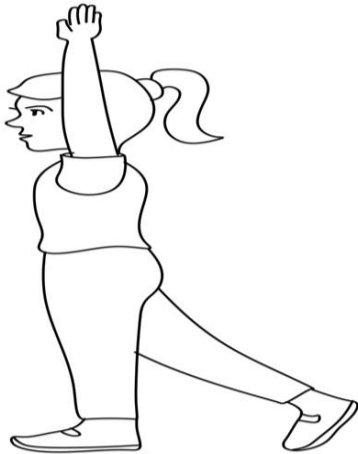
Exhibits Transfer of Weight



Balikan

Kulayan ang larawan na nagpapakita ng balanse ng katawan.

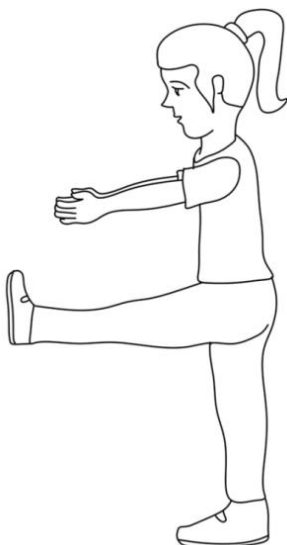
1.



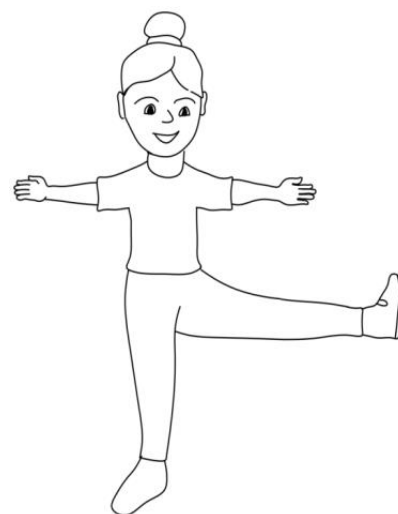
2.



3.



4.





Tuklasin

May mga galaw tayo na nagpapakita ng paglipat ng timbang.

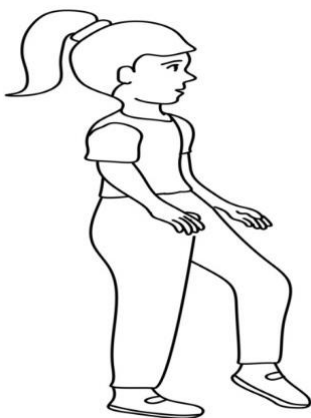
Ang paglipat ng isang tao ng lugar mula sa dati nitong kinaroroonan ay tinatawag na **kilos lokomotor** at ito ay ginagawa sa pamamagitan ng paa.

Sa pagsasagawa ng kilos lokomotor ang timbang o bigat ng katawan ay naililipat mula sa isang paa papunta sa kabila.

Ang paglakad, pagtakbo, pag-igpaw, pag-iskape, pagkandirit, **jogging** ay nagpapakita ng paglipat ng timbang mula sa isang paa papunta sa kabila.

Wastong paraan ng paglipat ng timbang.

Paglakad



Ang bigat ng katawan ay ilagay sa isang paa. Ang isang paa ay iunat nang bahagya sa likuran upang maging handa sa pagsisimula ng kilos pasulong at salitang ihakbang ang mga paa patungo sa isang lugar.

Pagtakbo



Iyukong pasulong ang katawan. Ang bigat ng katawan ay nakasalalay sa dalawang paa nang salitan. Mas mabilis na isinasagawa ang paglipat ng bigat ng katawan kaysa sa paglakad.

Pagkandirit

Tumayo sa isang paa nang bahagyang nakabaluktot ang tuhod. Ang isang paa na ginamit sa pag-igkas ay siya ring gagamitin sa paglapag at sa pag-igkas na muli. Ang mga kilos ay paulit-ulit na gawin sa pamamagitan ng isang paa lamang. Ang isang paa ay nananatiling nakabaluktot sa likuran.



Pag-iskape



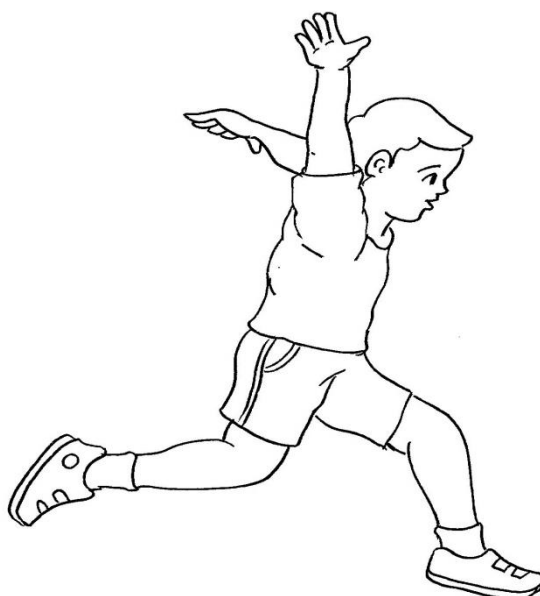
Ang pag-iskape ay paghakbang gamit ng isang paa at kagyat na pagpalit dito ng kabilang paa sa lugar na pinag-alisan. Gawing mabilis ang paglilipat ng bigat ng katawan sa salitang paa.

Pag-igpaw

Ang isang paa'y ilagay sa harapan. Ang kabilang paa ay isikad sa hulihan at ibaluktot din ang tuhod.

Gamitin ang paang nasa unahan sa pag-igtad.

Pag-angat ng katawan, kaagad na iimbay ang pang ipinansikad sa direksiyong pasulong. Ito rin ang gagamitin sa paglapag.

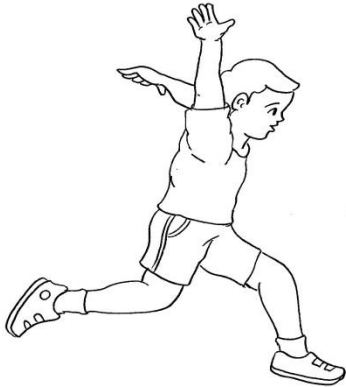




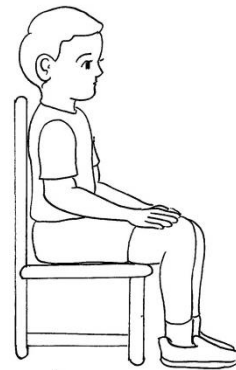
Suriin

Ikahon ang larawan na nagpapakita ng paglipat ng timbang.

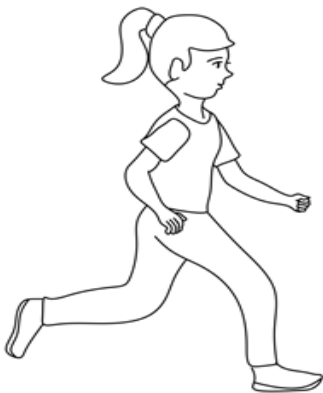
1.



2.



3.



4.



5





Pagyamanin

Isagawa ang kilos na nakasaad sa larawan sa saliw ng paboritong musika.

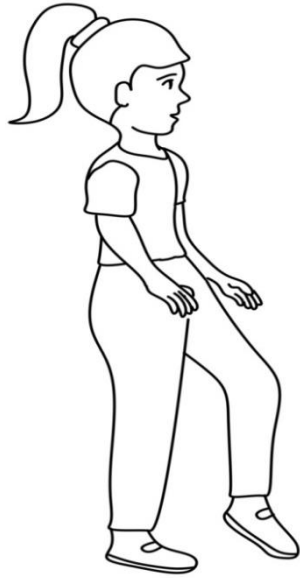
1.



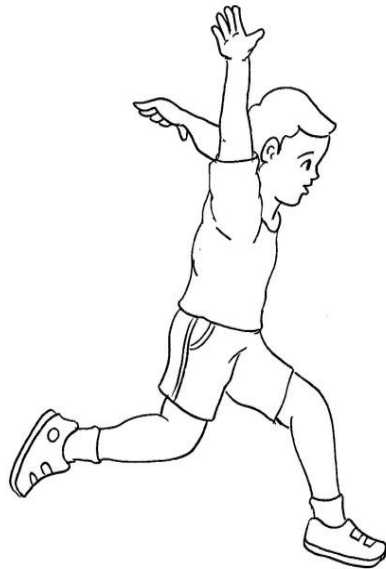
2.



3.



4.



5.



Aralin

2

Exhibits Transfer of Weight



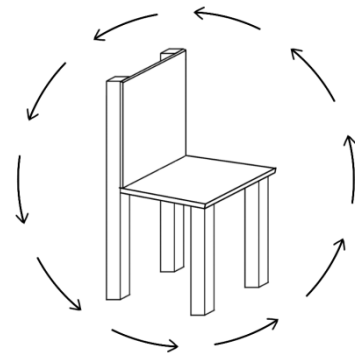
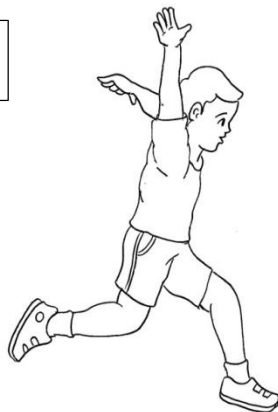
Balikan

Warm Up!

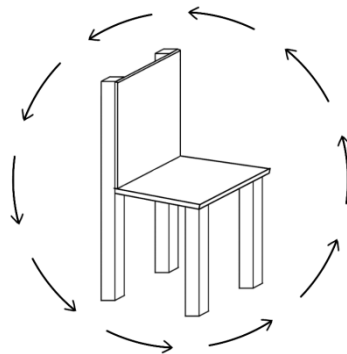
Kumuha ng upuan o kahit anong bagay na pwedeng ikutan sa loob ng tahanan. Isagawa ang mga kilos na nagpapakita ng paglipat ng timbang. Lagyan ng tsek (✓) ang kahon kung nagawa at ekis (X) kung hindi.

☐

1. Pag-igpaw

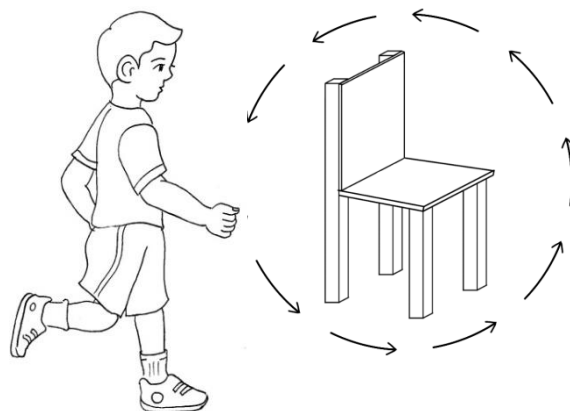
☐

2. Paglakad

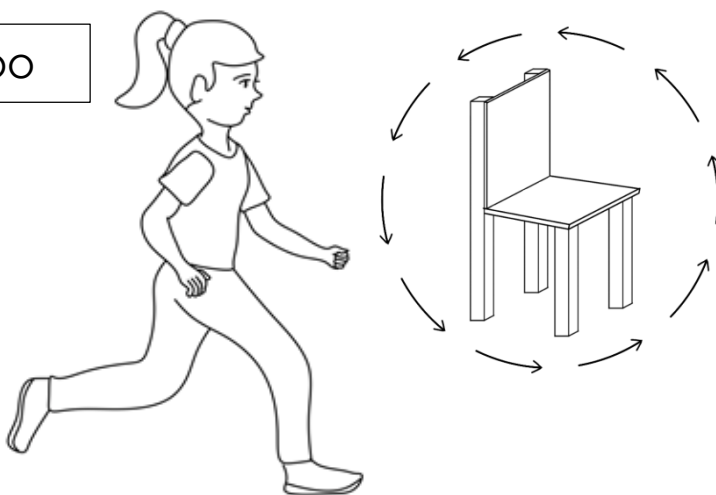




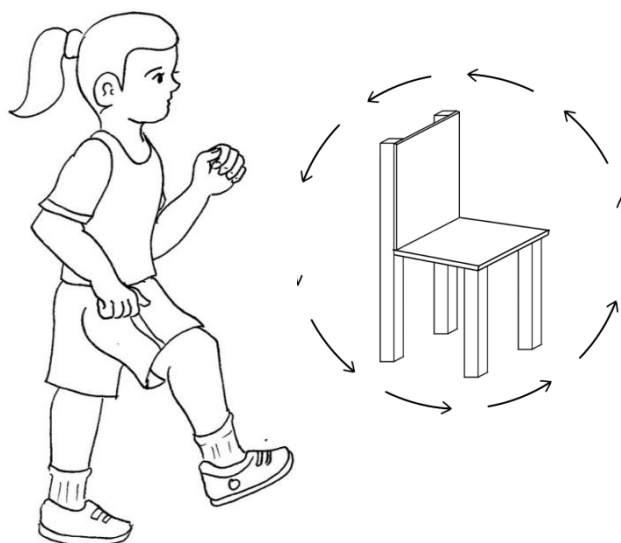
3.Pagkandirit



4. Pagtakbo



5.Pag-iskape





Isaisip

- Sa paglipat ng timbang ang bigat ay inililipat mula sa isang paa papunta sa kabila.
- Ang mga kilos lokomotor gaya ng paglakad, pagtakbo, pag-igpaw, pag-iskape at pagkandirit ay nagpapakita ng paglipat ng timbang.



Isagawa

Isagawa ang mga kilos na nagpapakita ng paglipat ng timbang.

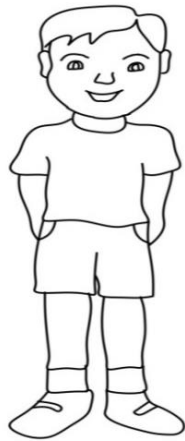
1. paglakad
2. pagtakbo
3. pag-igpaw
4. pagkandirit
5. pag-iskape



Tayahin

Isulat ang **T** kung ang kilos ay nagpapakita ng paglipat ng timbang at **M** kung hindi.

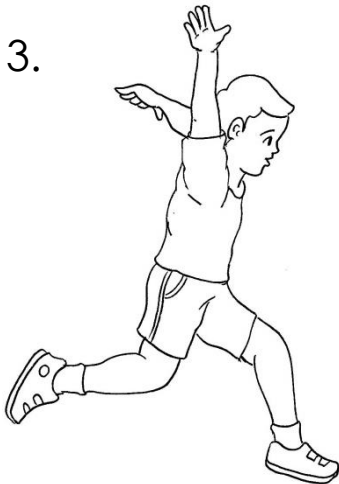
____ 1.



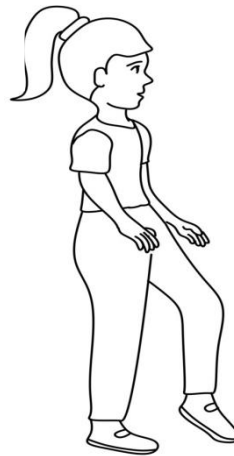
____ 2.



____ 3.



____ 4.



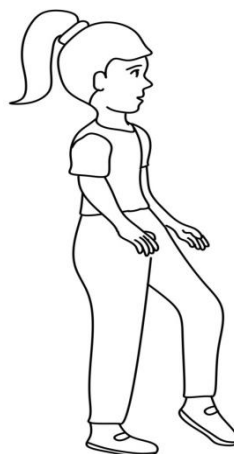
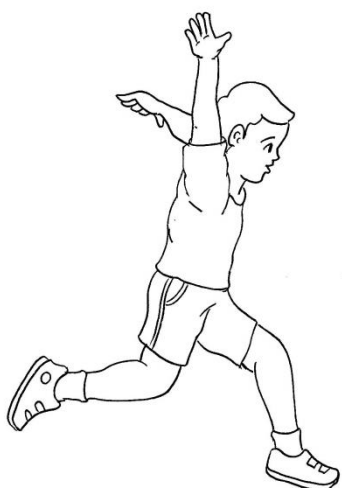
____ 5.





Karagdagang Gawain

1. Magpakita ng dalawang kilos na nagpapakita ng paglipat ng timbang.
2. Bilugan ang mga kilos na isinagawa.





Susi sa Pagwawasto

<p>Subukin</p> <p>1. ^ 2. ^ 3. X 4. X 5. ^</p>	<p>Balikan</p> <p>1. kulayan 2. 3. kulayan 4. kulayan 5.</p>	<p>Surin</p> <p>1. <input type="text"/> 2. 3. <input type="text"/> 4. <input type="text"/> 5. <input type="text"/></p>	<p>Tayahin</p> <p>1. M 2. T 3. T 4. T 5. T</p>
--	--	--	--

Sanggunian

Estacio, Elena T. et. al. *Let's Learn MAPEH Concepts and Skills*. United eferza Academic Publications Co.,, 2013.

Kukunang Aklat ng Panturong Gawain sa Edukasyon sa Pagpapalakas ng Ktawan Baitang I-II. n.d.

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph